

ALIMENTACIÓN INFANTIL: HIDRATOS DE CARBONO

CEIP
La Aduana

Qué función cumplen los hidratos de carbono en el organismo del niño

- Los carbohidratos cumplen funciones energéticas, son el combustible del cerebro y del sistema nervioso, y responsables del ahorro de proteínas o la regulación de las grasas.
- Gracias a los hidratos de carbono los niños realizan sus funciones orgánicas, físicas y psicológicas.
- El cerebro consume unos 100 gramos de glucosa, la forma líquida de los hidratos diarios, algo muy importante para el correcto funcionamiento del sistema nervioso central y evitar hipoglucemia, mareos o cansancios.

Los carbohidratos, el alimento más importante en la dieta de los niños

Como en casi todo en esta vida se deberá de llevar un control, ya que un exceso de hidratos de carbono puede provocar obesidad, diabetes y problemas cardiacos en el niño. Una dieta más o menos equilibrada debería contener un 55% de carbohidratos, entre un 10 y un 15% de proteínas y un 33% de grasas.

Por tanto, controlar la alimentación de los más pequeños se convierte en tarea primordial para su correcto desarrollo, y en lo que se refiere a los hidratos de carbono en particular se debería limitar el consumo de los azúcares simples, contenidos en las golosinas, y potenciar el consumo de hidratos de carbono complejos, presentes en la verdura, la pasta o el pan integral.

Fuente de consulta: <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/ninos/los-beneficios-de-los-hidratos-de-carbono-en-los-ninos/>



Menú Comedor Escolar

MARZO 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	3- CREMA DE VERDURAS (calabaza, patatas, zanahorias, guisantes, puerros) PECHUGAS DE POLLO CON SALSAS VERDE (carne, ajo, perejil, limón, AOVE) ENSALADA VERDE FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	4- ARROZ A LA CUBANA (arroz, cebolla, ajo, huevo pasteurizado, tomate frito) NUGGET DE POLLO FRUTA NATURAL_PAN BLANCO	5- POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO (legumbre, cebolla, ajo, zanahoria, patata, chorizo, AOVE, tomate) EMPANADILLAS DE ATUN ENSALADA Nº1 FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	6- SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón) LOMOS DE MERLUZA CON GUI SANTES (merluza, guisantes, jamón, AOVE) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
	Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta	Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-arroz-fruta
9- LAZOS CON SALSAS DE ATUN (pasta, tomate, atún) TORTILLA DE JUDIAS VERDES (huevo pasteurizado, judías verdes) ENSALADA Nº 2 (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	10- COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas) CROQUETAS DE COCIDO ENSALADA VERDE FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	11- SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón) FLETAN AL HORNO CON BROCOLI AL COMINO (pescado, perejil, limón, ajo, AOVE, brócoli, comino) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	12- CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA (calabaza, patatas, zanahorias, guisantes, puerros) TORTILLA DE PAVO (pechuga de pavo, huevo pasteurizado) ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, atún, soja, zanah.) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	13- LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (legumbre, ajo, cebolla pimienta, tomate, AOVE, chorizo, patata, zanahoria) FTES DE CABALLA (caballa, salsa de tomate) RODAJAS DE TOMATE YOGUR O FRUTA – PAN BLANCO
Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: arroz-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-arroz-fruta	Sugerencia cena: ensalada-sopa-fruta
16- PURE DE VERDURAS (calabacines, puerro, zanahoria, patata, guisantes, judías verdes –queso rallado opcional) PECHUGA DE POLLO CON ZANAHORIA BABY FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	17- ALUBIAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, patata, ajo, cebolla, pimienta, puerro, zanahoria, arroz, tomate) TORTILLA DE VERDURAS (judía verde, zanah. brócoli, huevo) ENSALADA MIXTA FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	18- CANELONES GRATINADOS (canelones de carne, bechamel, tomate, queso) FILETES DE MELVA (melva, salsa de tomate) ENSALADA MEZCLUM FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	19- CREMA DE CALABACINES (calabacines, puerros, patatas) EMPANADA DE ATUN (hojaldre, tomate frito, atún) ENSALADA Nº1 FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	20- SOPA DE ESTRELLITAS (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón) LOMOS DE SALMON RODAJAS DE TOMATE (tomate, AOVE) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: arroz-sopa-fruta	Sugerencia cena: pasta-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-verdura-fruta
23- LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (legumbre, ajo, cebolla pimienta, tomate, AOVE, chorizo, patata, zanahoria) LOMOS DE BACALAO AL HORNO CON ZANAHORIAS (pescado, AOVE, zanahorias) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	24- SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón) TORTILLA DE PAVO (pechuga de pavo, huevo pasteurizado) ENSALADA DE COGOLLOS FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	25- ARROZ TRES DELICIAS (arroz, zanahoria, guisantes, huevo, gambas) FILETES DE POLLO CON SALSAS VERDE PATATAS PALILLO FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	26- JUDIAS VERDES CON TOMATE (judías verdes, tomate, huevo cocido) EMPANADILLAS DE ATUN ENSALADA Nº 2 (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	27- SALMOREJO CORDOBÉS (tomate, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano) TORTILLA DE PATATAS (patatas, huevo pasteurizado) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta
30- CREMA DE VERDURAS (calabacines, judías verdes, zanahorias, puerros, patatas, guisantes) EMPANADA YORK Y QUESO ENSALADA Nº 2 (lechuga, soja, zanahoria rall., AOVE) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	31- ARROZ A LA CUBANA (arroz, cebolla, ajo, huevo pasteurizado, tomate frito) NUGGET DE PESCADO ENSALADA DE HOJA DE ROBLE FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL			
Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: verdura-carne-fruta			

Alérgenos (Reglamento 1169/2011 (UE): la información relativa al contenido de alérgenos de nuestros platos está disponible para su consulta, en el Centro Escolar.

Recuerda: practicar y fomentar el ejercicio físico, comer alimentos variados 5 veces al día, beber agua 2L/día, y proceder a la higiene adecuada de manos antes de comer y dientes después de comer